

Si usted tiene gripa:



* Si le da gripa, quédese en la casa, guarde reposo, consuma bastantes líquidos y no se automedique. Evite contagiar a las demás personas de la familia: use tapabocas, evite el contacto físico, no comparta los utensilios de cocina sin haberlos lavado, permanezca y duerma solo en una habitación y mantenga las ventanas abiertas y la puerta cerrada.

* Acuda a los servicios de salud sólo si la gripa se complica, porque si acude con una gripa común, esparce ese virus, corre el riesgo de contagiarse de otros virus y además congestiona los servicios de salud, impidiendo la atención oportuna de personas que realmente los necesiten. El síntoma clave en adultos para saber si la gripa se complicó, es la dificultad para respirar por razones distintas a la congestión nasal (es decir cuando hay sensación de ahogo). En niñas y niños usted puede identificar complicación cuando la respiración es rápida, se les hunde el abdomen bajo las costillas y se escuchan ruidos al respirar.

* Al momento de comer o beber no comparta con otras personas vasos, pocillos ni cubiertos.

* Evite saludos de mano, abrazo o beso.

* Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos sin haberse lavado previamente las manos.

* Mantenga limpios los objetos de uso común, como manijas, grifos, pasamanos, teléfonos, celulares, interruptores de luz, entre otros objetos.

* Mantenga aireadas y permita la entrada del sol a casas, oficinas, colegios, fábricas y demás lugares cerrados.

¿Qué hacer con la presencia del virus de influenza A(H1N1) en Colombia?

Aplique estrictamente las recomendaciones mencionadas anteriormente, e implemente adicionalmente las siguientes:

* Evite asistir a lugares y actos muy concurridos.

* Use adecuadamente el tapabocas. Póngalo sobre boca y nariz. Ajustelo para que quede firme, pero cómodo. Reemplácelo cada vez que esté húmedo o visiblemente sucio. Bótelo a la basura y lávese las manos después de cambiarlo.

* Comparta esta información con todas las personas que pueda, es un acto de solidaridad que ayuda a prevenir el contagio.

¿Cómo se trata la influenza por el virus A(H1N1)?



Existen medicamentos antivirales, cuyo uso debe ser ordenado por un(a) médico(a). En personas sin la enfermedad, su uso no tiene ninguna utilidad; por el contrario, su utilización inadecuada puede hacer que los virus resistan estos medicamentos cuando se necesiten.

Recuerde

La influenza A(H1N1) nos toca a todos, combatirla también. Podemos protegernos...

* Lavándonos las manos con frecuencia.

* Aprendiendo a toser y estornudar.

* Si nos da gripa, quedándonos en casa.

* Acudiendo a los servicios de salud sólo si la gripa se complica.

* Extreme las medidas de prevención y atienda las indicaciones de las autoridades.

* Compartiendo esta información con familiares, vecinos, compañeros de trabajo o estudio, amigos y con todas las personas que podamos.



YO PUEDO PROTEGERME DE LA GRIPA COMÚN Y LA GRIPA POR EL VIRUS DE LA INFLUENZA A (H1N1)



COLEGIO CHAMPAGNAT
Comunidad de Hermanos Maristas
SALUD OCUPACIONAL

¿Qué es la gripa común?



La gripa común la producen muchos virus. Sus síntomas son fiebre, malestar general, tos, molestias en la garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, congestión y secreción nasal.

La gripa común normalmente se cura en pocos días, entre 3 y 5.

¿Qué es la influenza A(H1N1)?

Uno de los virus que producen la gripa es la influenza. Hay varios tipos de virus de influenza y cada cierto tiempo aparece uno nuevo; es el caso del virus de la influenza A(H1N1). Como es un virus nuevo, aún no tenemos defensas y por eso se transmite muy fácil entre las personas.

Entonces es de esperar que un número grande de personas contraiga el virus.

Una pandemia ocurre cuando una enfermedad infecciosa se presenta en personas en varios países al mismo tiempo. Es inminente que ocurra una pandemia por el nuevo virus de influenza A(H1N1). Es necesario informarnos, protegernos y sobre todo difundir información para que otras personas aprendan a prevenir la gripa común y la gripa por influenza A(H1N1).

¿Qué pasa con la influenza A(H1N1) en el país?

Pasa que muchas personas van a contraer el virus, es decir se van a contagiar. De las contagiadas, la mayoría van a presentar síntomas leves de gripa común o, incluso, muchas no van a presentar síntomas. A cierto número de las personas con síntomas, que aún no se puede calcular, se les va a complicar la gripa, les va a dar neumonía.

De las personas con neumonía, algunas pueden morir, pero aún no podemos decir cuántas. Que estos números sean más o menos grandes depende de nuestros comportamientos preventivos.

¿Cómo se contagia una persona con el virus de influenza A(H1N1)?

Como todas las gripas, la ocasionada por el virus de la influenza A(H1N1), se transmite a través de las gotas de saliva y los mocos

de personas enfermas, quienes al estornudar o toser sin cubrirse boca y nariz adecuadamente, dejan el virus en el aire o en sus manos, infectando luego los objetos que tocan.

Por lo anterior existen varias formas de contraer el virus:

1) Transmisión de persona a persona: una persona que tiene gripa y no se cubre la boca y nariz al toser o estornudar, le transmite el virus a las personas sanas que están cerca (a menos de dos metros).

2) Transmisión por contacto con objetos contaminados: las personas que tienen gripa pueden contaminar objetos a su alrededor cuando tosen o estornudan sin cubrirse boca y nariz, y por ello quedan gotas de saliva y secreciones en los objetos. También puede ocurrir contaminación de objetos cuando al taparse la boca con las manos al toser o estornudar se tocan luego objetos como pasamanos, celulares, esferos, pocillos, computadores, mesas, etc., donde quedan gotas de saliva y secreciones que otras personas tocan. Las personas que tocan los objetos infectados se contagian cuando pasan sus manos contaminadas por ojos, nariz y boca.



¿Existe una vacuna para protegerse de la infección por el virus de la influenza A(H1N1)?

No existe una vacuna para protegerse de la infección por el virus de la influenza A(H1N1).

Como es un virus nuevo no se ha descubierto la vacuna. ¿Entonces la vacuna actual no sirve? La vacuna actual es efectiva contra el virus de la influenza "común" que circula entre humanos, no protege contra el nuevo virus de la influenza A(H1N1). Es importante que todos los niños entre 6 y 23 meses, y los mayores de 60 años continúen vacunándose éste y todos los años contra la influenza común.

Ponga en marcha las siguientes recomendaciones:



¿Cómo prevenir el contagio?

* Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar. Hágalo con agua corriente y jabón, restregando muy bien cada parte (dorso, palma, dedos, comisuras entre los dedos, las uñas e incluso la muñeca) por lo menos durante 15 segundos, enjuagando completamente y secándolas con una toalla limpia.

* Aprenda a toser y estornudar, cubriéndose boca y nariz con un pañuelo desechable, que luego tira a la caneca, o con el brazo o la manga, si el estornudo le coge sin pañuelo. No use las manos para cubrirse la boca, así no infectará luego los objetos y personas que toque.

